

## **Video: Über uns**

(Text wird von vielen verschiedenen Sprecher\*innen gesprochen)

„Wir sind die Psychologists und Psychotherapists for Future. Aus Deutschland, aus Österreich, aus der Schweiz, the United Kingdom, and Ireland, Sweden, aus den Niederlanden, Finnland, and Italy.

Mit diesem Video möchten wir auf die psychologischen Herausforderungen und Folgen der Klimakrise aufmerksam machen. Wir fordern Regierungen und die Weltgemeinschaft auf, unsere planetare Gesundheit ernst zu nehmen und laden jede einzelne Person ein, sich dieser Herausforderung anzunehmen.

Die Wissenschaft zeigt deutlich, dass die Klimakrise real ist, und die Forderungen der Klimabewegung sind berechtigt und gut begründet. Unsere Ökosysteme, unsere natürlichen Lebensgrundlagen und unser körperliches und psychisches Wohlbefinden sind gefährdet. Die Klimakrise ist durch uns Menschen und unser Verhalten verursacht und damit eine psychologische Krise.

Trotz realer Bedrohung wird die Klimakrise oft intuitiv unterschätzt und nicht ernst genommen. Das tatsächliche Ausmaß überschreitet häufig unser Vorstellungsvermögen. Um aufkommenden Gefühlen und Gedanken zu entkommen, das Problem wird nicht verdrängt, anstatt sich ihm zu stellen.

Die weit verbreitete Verdrängung steht individuellem und politischem Handeln im Weg. Doch sie kann aufgedeckt, kommuniziert und überwunden werden. Es ist sicherlich kein leichtes Vorhaben und kann zunächst schmerzvoll sein. Doch um die planetare Gesundheit zu bewahren und die Existenz der Menschheit zu sichern, müssen wir uns alle des Problems annehmen. Wir müssen die Klimakrise ernst nehmen und handeln.

Wir müssen mit unseren Gewohnheiten brechen und neue Wege gehen. Die Klimakrise ist weltweit bereits Realität. Abwarten und Schweigen sind keine Option mehr. Wir müssen Druck auf die Regierung und auf Unternehmen ausüben. Denn Politiker\*innen und führende Unternehmer\*innen unterschätzen oft die Bedrohung. Lasst uns mutig und hoffnungsvoll sein. Denn wir Menschen können das Blatt noch wenden.

Wir alle können etwas beitragen. Sowohl als Einzelpersonen, als auch gemeinschaftlich. Es muss nicht perfekt sein, sondern es ist wichtig, etwas zu tun.“

## **Video: Warum wir?**

Sprecher\*in 1: „Seit 2018 gehen Menschen freitags auf die Straße, um auf die Klimakrise aufmerksam zu machen und konsequentes Handeln zu fordern. Mittendrin Schüler\*innen, Eltern, Großeltern, Physiker\*innen, Psycholog\*innen, Studierende, ...

Sprecher\*in 2: „Moment!“

- Video spult zurück -

Sprecher\*in 1: „Psycholog\*innen“

Sprecher\*in 2: „Was machen wir denn da drin? Hypnose, damit die vegane Wurst so gut wie die vom Schwein schmeckt? Manipulation über unbewusst wahrnehmbare Botschaften in Film und Fernsehen? Entwicklung eines Therapiekonzepts zur Konditionierung von Autoangst? Naja, nicht ganz. Aber weil in der Klimakrise ziemlich viel Mensch drinsteckt, steckt nun doch auch ziemlich viel Psychologie in der ganzen Sache. Schließlich ist es ja so, eigentlich kann der Mensch ziemlich gut auf verschiedenste Gefahren reagieren. Auch vorausschauend, bevor sie passieren.“

Aber bei der Klimakrise rennen wir mit vollem Tempo auf eine Katastrophe zu, ohne dass hinreichend Maßnahmen ergriffen werden, um diese abzuwenden. Und da kommen die Psycholog\*innen ins Spiel. Wieso wird die Klimakrise verdrängt und unterschätzt, obwohl Wissenschaftler\*innen seit Jahrzehnten auf die katastrophalen Folgen dieser hinweisen? Und wie können wir Menschen motivieren, etwas gegen diese drohende Gefahr zu unternehmen? Antworten auf diese Fragen würden dieses Video sprengen, aber ihr könnt verschiedenste Ansätze dazu auf unseren Kanälen finden.

So, Klimakrise erkannt? Problem gelöst? Nicht ganz. Das Begreifen, welche riesige Krise uns da bevorsteht, kann oft auch zu lähmenden Gefühlen wie Angst oder auch tiefe Verzweiflung führen, die konstruktives Handeln verhindern können. Zudem berichten Klima-Aktivist\*innen von Frust, Erschöpfung, Hilflosigkeit, Ohnmacht, da trotz großem Engagement es nur in kleinen Schritten vorangeht und es immer wieder Rückschläge gibt. So ist unser anderes Ziel, Menschen in ihrem Engagement zu unterstützen, dass sie nicht ausbrennen, aufgeben, resignieren.

Wie sieht das nun ganz konkret aus, was wir als Psychologists for Future machen? Wir arbeiten mit unserem Wissen in verschiedensten Gruppen mit und tauschen uns dann über unsere Erfahrungen damit aus. Wir mobilisieren im Kolleg\*innen-Kreis und beteiligen uns gemeinsam an Aktionen der vielen Klimagruppen. Wir versuchen, Maßnahmen wirksamer Klimakommunikation zu finden und in Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, aber auch in Veranstaltungen und Fortbildungen zu nutzen. Wir gestalten Workshops und Vorträge zu verschiedensten Themen wie Klimakommunikation oder psychisch nachhaltigem Engagement und stellen dazu auch Informationsmaterial bereit, auf der Homepage, bei Veranstaltungen und über die sozialen Medien. Wir bieten Beratung und Coaching sowie geleitete Gesprächsrunden für Menschen an, die angesichts der Klimakrise überwältigende Gefühle erleben. Wir unterstützen manchmal auch Klimaschutzgruppen bei Entscheidungsprozessen oder Konflikten. Sprecht uns einfach an, schreibt uns, wenn ihr Fragen habt, wir euch unterstützen können und natürlich auch, wenn ihr selbst Psycholog\*innen seid und uns unterstützen wollt. In dem allen steht natürlich als großes Ziel die Unterstützung von Fridays for Future, derer Forderungen und der Kampf für eine klimagerechte Welt.“

Sprecher\*in 1: „Denn seit 2018 gehen Menschen freitags auf die Straße, um auf die Klimakrise aufmerksam zu machen und konsequentes Handeln zu fordern. Mittendrin Schüler\*innen, Eltern, Großeltern, Unternehmer\*innen, Psycholog\*innen, Softwareentwickler\*innen und viele mehr. Letztendlich sind wir alle gefragt.“